НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ

МЕЛЬНИК Ю. Б., СТАДНІК А. В.

Шкала депресії, тривоги та стресу

Методичний посібник

KRPOCH

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.

Шкала депресії, тривоги та стресу

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2023

УДК 159.972(072)
DOI https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023
М 48

Укладачі:
Мельник Ю. Б.
доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,
психолог вищої кваліфікаційної категорії,
"Практичний психолог – методист"
Стаднік А. В.
доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Рекомендовано
Вченою радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Погоджено
Науково-методичною радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

М 48 Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023

Методичний посібник "Шкала депресії, тривоги та стресу" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 21 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:
Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). *Shkala depresii, tryvohy ta stresu [Depression, Anxiety and Stress Scale]*. KRPOCH. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023

ЗМІСТ

ВСТУП

Методичний посібник "Шкала депресії, тривоги та стресу" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Depression Anxiety Stress Scales - DASS (Psychology Foundation of Australia, 2022) із 21 пунктів.

DASS - це набір з трьох шкал для самозвіту, призначених для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес. DASS був розроблений не просто як ще один набір шкал для вимірювання умовно визначених емоційних станів, а з метою сприяння процесу визначення, розуміння та вимірювання поширених і клінічно значущих емоційних станів, які зазвичай описуються як депресія, тривога та стрес. Таким чином, DASS має відповідати вимогам як дослідників, так і науковців-професіоналів-клініцистів.

Кожна з трьох шкал DASS містить 7 пунктів (коротка форма). Зауважте також, що попередня версія шкал DASS мала назву Опитувальник самоаналізу (SAQ).

Шкала депресії оцінює дисфорію, безнадію, знецінення життя, самоприниження, відсутність інтересу/залученості, ангедонію та інертність. Шкала "Тривога" оцінює вегетативне збудження, ефекти скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту. Шкала "Стрес" чутлива до рівня хронічного неспецифічного збудження. Вона оцінює труднощі з розслабленням, нервове збудження, здатність легко засмучуватися/збуджуватися, дратівливість/надмірну реактивність і нетерплячість. Респондентів просять за 4-бальною шкалою вираженості/частоти оцінити, якою мірою вони відчували кожен стан протягом останнього тижня. Бали за депресію, тривогу та стрес обчислюються шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами.

Оскільки шкали DASS мають високу внутрішню узгодженість і дають значущі розрізнення в різних умовах, вони повинні відповідати потребам як дослідників, так і клініцистів, які бажають виміряти поточний стан або зміни в стані з часом (наприклад, в процесі лікування) за трьома вимірами депресії, тривоги і стресу.

Характеристики осіб з високими показниками за кожною шкалою DASS:

Шкала депресії:

- самоприниження;
- пригнічений, похмурий, сумний;
- переконаний, що життя не має сенсу та цінності;

- песимістично налаштований щодо майбутнього;
- нездатні відчувати задоволення чи насолоду;
- нездатні зацікавитися чи бути залученими до чогось;
- повільні, безініціативні.

Шкала тривожності:

- тривожний, панічний;
- тремтячий, тремтячий;
- відчуває сухість у роті, утруднене дихання, калатання серця, пітливість долонь;
- хвилюєтеся за продуктивність і можливу втрату контролю над собою.

Шкала стресу:

- надмірно збуджений, напружений;
- не може розслабитися;
- образливий, легко засмучується;
- дратівливий;
- легко лякається;
- нервовий, нервовий, непосидючий;
- нетерпимі до переривання або затримок.

З дослідницькою метою DASS можна проводити як у групах, так і індивідуально. Здатність розрізняти три взаємопов'язані стани - депресію, тривогу та стрес - має бути корисною для дослідників, які вивчають природу, етіологію та механізми емоційних розладів.

Основна цінність DASS в клінічних умовах полягає в тому, щоб уточнити локалізацію емоційного розладу в рамках ширшого завдання клінічної оцінки. Основна функція DASS полягає в оцінці вираженості основних симптомів депресії, тривоги і стресу. Необхідно визнати, що клінічно депресивні, тривожні або стресові особи можуть проявляти додаткові симптоми, які, як правило, є спільними для двох або всіх трьох станів, наприклад, порушення сну, апетиту та сексуальні розлади. Ці розлади можна виявити під час клінічного обстеження.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Pypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022; Stadnik et al., 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (https://doi.org/10.26697/sri.research-projects), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0 software.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

Шкала депресії, тривоги та стресу

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-3), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Мені було важко розслабитися.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

2. Я відчував сухість у роті.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

8. Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

10. Я відчувала, що мені нема чого чекати.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

11. Я помітив, що хвилююся.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

12. Мені було важко розслабитися.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

13. Я відчував себе пригніченим і похмурим.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

15. Я відчувала, що близька до паніки.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

16. Я не міг ні в чому захоплюватися.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

17. Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

18. Мені здалося, що я досить образлива.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти.
- 0;
- 1;
- 2;

- 3.

20. Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

21. Я відчувала, що життя безглузде.
- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	**2**	**3**
4	**5**	**6**
7	**8**	**9**
10	**11**	**12**
13	**14**	**15**
16	**17**	**18**
19	**20**	**21**

ЛІТЕРАТУРА

1. Psychology Foundation of Australia. (2022, June 22). *Depression anxiety stress scales (DASS).* UNSW Sydney. http://dass.psy.unsw.edu.au/

2. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6(2)*, 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2

3. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals, 5*(1-2), 20–29. https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0

4. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals, 6*(1), 22–30. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7

Навчальне видання

Шкала депресії, тривоги та стресу

методичний посібник

МЕЛЬНИК Юрій Борисович
СТАДНІК Анатолій Володимирович

DOI: https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023

Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64 $^{1}/_{6}$
Гарн. "Times". Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-9
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
https://institute.culturehealth.org

Харківська обласна громадська організація "Культура Здоров'я"
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
https://doi.org/10.26697/publisher; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Мельник
Юрій
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ



**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету,
Харківського національного університету внутрішніх справ;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ

Методичний посібник "Шкала депресії, тривоги та стресу" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697

KRPOCH Publishing